

9/11/2005

**UNIVERSIDAD DEL SALVADOR**

**Facultad de Medicina**

**Licenciatura en Ciencias de la Salud**

**Carrera de Licenciatura en Actividades Físicas y  
Deportes**

**Título: “Esquí Alpino Infantil”**

**Autor: Licenciando Comesaña Lucas**

USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

**Tutor: Lic. Del Guasta Leonardo**

**Año 2005.**

## DEDICATORIA

Quiero dedicarle mi trabajo de investigación a todas las personas que me apoyaron durante todos estos años de estudio, a mi familia, a mis amigos y a mis compañeros.

A todos ellos les doy las gracias por estar a mi lado.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerle a la directora de la Lic. en Actividades Físicas y deportivas, la Lic. Blanca Tobias, que en conjunto con la Dra. Blanca Saucedo de Rizzo y mi tutor que me ofrecieron su apoyo incondicional para la realización de la tesis.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## **INDICE**

### **CAPITULO 1**

CARACTERISTICAS DEL ESQUI ALPINO

HISTORIA DEL ESQUÍ.

¿QUÉ ES EL ESQUÍ ALPINO?

Especialidades en esquí alpino :

NORMAS F.I.S. Y REGLAMENTO ESTACIONES

TÉCNICA DEL ESQUÍ ALPINO

Balanceo dinámico

La cuña

Postura básica

Primeros deslizamientos

Paralelo elemental

Empuje con los pies

Giros

Esquiar en pendiente

Esquiar sobre nieve polvo

ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LAS ACCIONES FUNDAMENTALES

### **CAPITULO 2**

INTRODUCCIÓN ASPECTO FÍSICO

Perfil fisiológico del esquiador

Cualidades físicas del esquiador

### **CAPITULO 3**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LOS JÓVENES

Razones para un entrenamiento temprano

Entrenabilidad en edades infantiles

Evolución de fuerza y velocidad en niños y adolescentes

El entrenamiento de la flexibilidad como medida complementaria necesaria

**Resultados**

**Conclusión**

**Bibliografía**



## INTRODUCCION

### 1.1) TITULO

"ESQUI ALPINO INFANTIL"

### 1.2) PLANTEO DEL PROBLEMA

¿Se le da importancia en la Argentina al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la velocidad en el esquí alpino infantil?

### 1.3) JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

El problema a tratar se basa principalmente en el deseo de poder demostrar a través de esta investigación que en la Argentina no se le da importancia al desarrollo de la coordinación, equilibrio y velocidad en el esquí alpino infantil.

### 1.4) OBJETIVO

Determinar <sup>el nivel de</sup> la poca importancia que se le brinda en la Argentina al desarrollo de ciertas capacidades fundamentales para la práctica del esquí alpino infantil.

### 1.5) ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Los antecedentes que se consideran, en relación con el problema, son los que surgen tras tantos años de practicar y enseñar este deporte. Se observa, principalmente en la Argentina, la falta de trabajo de estas capacidades en el periodo infantil de los esquiadores.

### 1.6) HIPOTESIS

En la Argentina no se le da la importancia necesaria al desarrollo de las capacidades físicas, como la coordinación, equilibrio y velocidad en el esquí alpino infantil.

### 1.7) MATERIAL Y METODO



Es un estudio de tipo observacional, analizando las respuestas obtenidas a través de un método interactivo llevado a cabo por medio de encuestas.

#### 1.8) SELECCIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

La población será esquiadores de la Rep. Argentina, la muestra será de 47 profesores de esquí.

Criterio de Inclusión:

- Profesores de Esquí.
- Que trabajen en la Argentina.
- Que trabajen o hayan trabajado con niños y adolescentes.

Criterio de exclusión:

- Que no sean profesores de esquí.
- Que no trabajen en la Argentina.
- Que no trabajen o hayan trabajado con niños.

#### 1.9) LUGAR Y TIEMPO

Estas personas fueron encuestadas en la pasada y actual temporada de esquí, en los principales centros de esquí de la Republica Argentina.

USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## CAPITULO 1

### CARACTERISTICAS DEL ESQUI ALPINO

#### HISTORIA DEL ESQUÍ.

##### Primeros datos históricos

El uso de algún tipo de material para trasladarse sobre la nieve es muy antiguo. Algunos historiadores griegos mencionan pieles, patines o zapatos especiales usados con ese propósito; referencias similares se encuentran en la mitología nórdica...

Las primeras referencias históricas que disponemos se remontan hacia el año 2500 a.C. Una es un grabado en piedra de feldespato que fue descubierto en la isla de Rodódy (Noruega) en el que aparece la figura de un cazador con esquíes, en esa misma época ha sido descubierta una representación de un cazador entre renos en Rusia.

Tres mil años después aparece el primer testimonio escrito del Historiador Bizantino Procopius, quien hacia el año 500 d.C., relata "una carrera sobre la nieve en un pueblo alejado del norte..."

En la China se encuentran documentos que mencionan a los pueblos nórdicos, que cazaban llevando "caballos de madera" en los pies.

Los primeros esquíes de los que se tiene prueba documental se encontraron en pantanos suecos y finlandeses, cuya antigüedad se estima en unos 4.000 o 5.000 años y son armazones alargados y curvados cubiertos con pieles.

Algunos de estos primeros esquíes eran cortos y anchos. Existen importantes colecciones de material, como las del Holmenkollen Ski Museum o el Nozawa Ski Museum, que demuestran como los esquíes medían entre 0,80 y los 3,50m. (materiales que apenas evolucionan hasta avanzado el siglo XX).

Inicialmente los esquíes fueron un medio de transporte y todavía son utilizados como vehículo en Noruega, Suecia, Finlandia y algunas zonas rurales de los países del Este

européico. También fueron empleados con fines bélicos (en donde las caballerías no podían resolver el problema), hasta el siglo XVIII.

El uso de material "especial", para desplazarse, cazar, luchar o comerciar, en zonas nevadas es una constante en la historia de los lugares en tales condiciones.

### **El esquí empieza a cambiar, nace el telemark...**

El esquí como deporte y recreación derivó de su uso como transporte.

El esquí se practicaba en Noruega para desplazarse en la nieve de una casa a otra o entre pueblos, por los valles llanos. A nadie se le había ocurrido bajar pendientes fuertes, puesto que lo consideraban muy peligroso. Y lo era. Pero llegó un personaje clave en la historia del telemark, Sondre Nordheim, nacido en Morgedal (Noruega).

Hasta mediados del siglo XIX este medio de transporte se vio limitado por sus primitivas fajas, las que fueron reemplazadas por cintas alrededor del talón a ambos lados del pie. Fue Nordheim quien utilizó estas fajas recién en las décadas de 1850 y 1860.

En una competición de saltos (deporte que comenzaba a despuntar), sorprendió a todo el mundo realizando una graciosa curva con una técnica nunca vista. Se trataba de adelantar un esquí y hacer una especie de gnufllexión con la rodilla del otro, posición que todo el público asistente consideró muy práctica. Con ello, este noruego demostró al mundo que también se podían hacer curvas con los esquís y dio origen al esquí de descenso. A partir de entonces se pudieron trasladar de un valle a otro y llegar hasta los pueblos más altos en las montañas. Esta competición tuvo lugar cerca de Oslo en 1868, en la provincia de Telemark (Noruega), y de ahí toma su nombre esta forma de esquiar. Nordheim, desarrolla una nueva técnica y nuevos esquís, y crea la técnica **TELEMARK**.

Más tarde, en la región vecina de Cristiania, se desarrolló una forma de girar que se basaba en no adelantar uno u otro esquí, sino en llevar los dos esquís a la vez. Se denomina a esta modalidad esquí de Cristiania. El telemark tuvo más éxito y su práctica se propagó a gran velocidad por todo el mundo.



Muy pronto se empezó a practicar en los Alpes el deslizamiento por las pendientes nevadas y, aunque un poco más tarde, también llegó a España, a principios del siglo XX. Se extendió, asimismo, a Estados Unidos, donde se cuenta la historia de un famoso cartero noruego en la Sierra Nevada (California), que siempre repartió el correo con los esquís de telemark. Los alemanes, austriacos y franceses (investigadores incansables) desarrollaron la técnica necesaria para recorrer las grandes pendientes de los Alpes y pronto, basándose en las ideas que campeaban en la región de Cristiania, surgió lo que se denomina Escuela Alpina.

El telemark quedó más tarde relegado a Noruega, y sólo para movimientos en terrenos llanos, evolucionando hacia lo que se denominó esquí de fondo o esquí nórdico.

A partir de entonces quedó olvidado, hasta que a mitad de los años setenta algunos montañeros americanos lo desenterraron y comenzaron a reconstruir las técnicas antiguas y los materiales. Esta fiebre se propagó a gran velocidad volviendo a Noruega, donde comenzó el resurgir de este deporte, nuevo y antiguo a la vez.



### Asociaciones y Clubes

La Asociación Noruega de Esquí se fundó en 1883 y el primer torneo internacional se celebró en 1892, cerca de Ristianía (hoy Oslo, Noruega).

El primer club suizo de esquí se formó en 1893 y al finalizar el siglo comenzó en los Alpes el periodo dorado del esquí de montaña.

### Esquí alpino

El esquí de fondo y el alpino se separaron para las competiciones, aunque los premios se daban por los resultados obtenidos en conjunto. En las décadas de 1880 y 1890, el esquí comenzó a alcanzar popularidad en otros países europeos, en gran parte debido a